Ya no estamos SOLAS

(UNA HISTORIA ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS, LA DEPRESIÓN Y EL TRAUMA)

Isabel, María y Rosa aceptan ayuda y
le dan una oportunidad a su tratamiento





Agradecimiento
Esta publicación fue desarrollada como un producto colateral al documento #51 de la serie Treatment Improvement Protocols (Protocolos para Mejor Tratamiento, TIPs, por sus siglas en inglés) llamado *Tratamiento para el Abuso de Sustancias: Guía para Atender las Necesidades Específicas de las Mujeres*.

Fue preparada para la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, SAMHSA, por sus siglas en inglés) por el Knowledge Application Program (Programa de Aplicación del Conocimiento, KAP, por sus siglas en inglés), un esfuerzo conjunto del CDM Group, Inc., y JBS International, Inc., y con los servicios subcontratados de TMNcorp, bajo el contrato número 270-09-0307, con SAMHSA, U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, HHS, por sus siglas en inglés). Christina Currier fue la Representante del Oficial Contratante.

Recomendación para citar la fuente
Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias. *Ya no estamos solas (Una historia acerca del consumo de alcohol y drogas, la depresión y el trauma)*. Publicación del HHS No. (SMA) 13-4781SPAN. Rockville, MD: Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, 2013.

Oficina de origen
Quality Improvement and Workforce Development Branch (Oficina para el Mejoramiento de la Calidad y el Desarrollo de la Rama Laboral), Division of Services Improvement (División para el Mejoramiento de Servicios), Center for Substance Abuse Treatment (Centro para el Tratamiento del Abuso de Sustancias), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental), 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

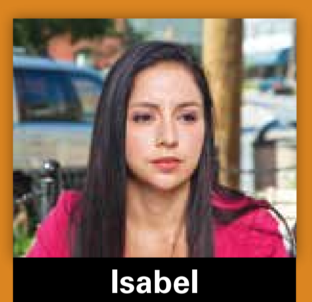
Acceso electrónico y copias de la publicación
Esta publicación puede ser ordenada o descargada de la página web de SAMHSA para ordenar publicaciones en http://store.samhsa.gov. También puede comunicarse con SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) para hablar en inglés o en español.

Publicación del HHS No. (SMA) 13-4781SPAN
Impresa en 2013

Ya no estamos SOLAS

(UNA HISTORIA ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS, LA DEPRESIÓN Y EL TRAUMA)

Personajes principales

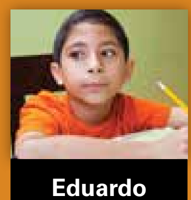
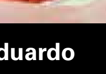

Isabel


María

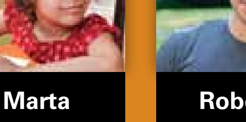
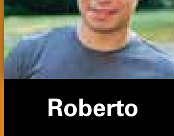

Rosa

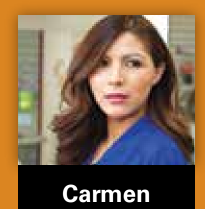

Gloria

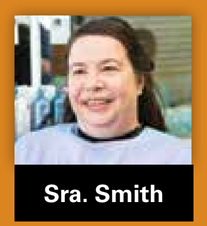
Otros personajes



Eduardo

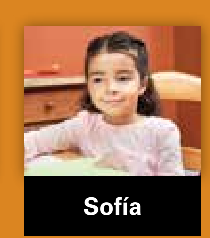

Marta



Roberto

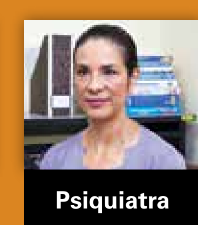

Carmen


Sra. Smith


Jorgito


Sofía


Trabajadora social


Psiquiatra


1
María e Isabel se encuentran en un restaurante.
¡Me da gusto verte, Isabel!
¡Sí, a mí también, María! Han sido tres meses largos, pero por ahora me estoy sintiendo mejor.


2a
2b
Estoy tomando el control de mi vida. Consumí drogas con mi ex novio Roberto por muchos años. Primero era sólo marihuana, pero eso nos llevó a probar otras drogas.


3a
3b
Las drogas me ayudaban con mi ansiedad. Tenía que cuidar a mis hermanos pequeños y me había atrasado mucho en la escuela. Pensé que no me iba a graduar.
¡Isabel! ¡Isabel! No entiendo mi tarea. ¡Ayúdame!


4a
4b
Sabes María, yo no pensaba que tenía un problema, ni siquiera cuando me arrestó la policía por manejar drogada. Tuve que ir a la corte, pagar una multa y acceder a hacer un tratamiento. ¡Fue una pesadilla!


5
Yo pasé por lo mismo. Negaba mi problema con el alcohol aún después de que mi jefa me diera una última advertencia y de que empezara el tratamiento. Fue en ese momento que caí en cuenta que también tenía un problema de depresión.


6
En un salón de belleza…
María, estás borracha otra vez. Hace dos días tuviste una pelea con Ana y no le cortaste bien el cabello a la Sra. Smith. Eres muy buena estilista, pero necesitas irte a tu casa ahora mismo.
Te voy a dar una última oportunidad. Sé que tu mamá está enferma y que necesitas el trabajo. Mira, te conseguí esta información. ¡Si quieres trabajar aquí, tienes que aceptar esta ayuda!


7
En el Centro Nueva Vida, María se reúne con Gloria, una de las consejeras del centro.
María, ¿alguna vez has pensado que necesitas tomar menos?
No, Gloria, lo tengo todo bajo control. Cuando veo que estoy tomando mucho, paro de tomar por mi propia cuenta.


8
No estaba siendo honesta ni con Gloria ni conmigo misma. No lo podía controlar, pero seguía negándolo.

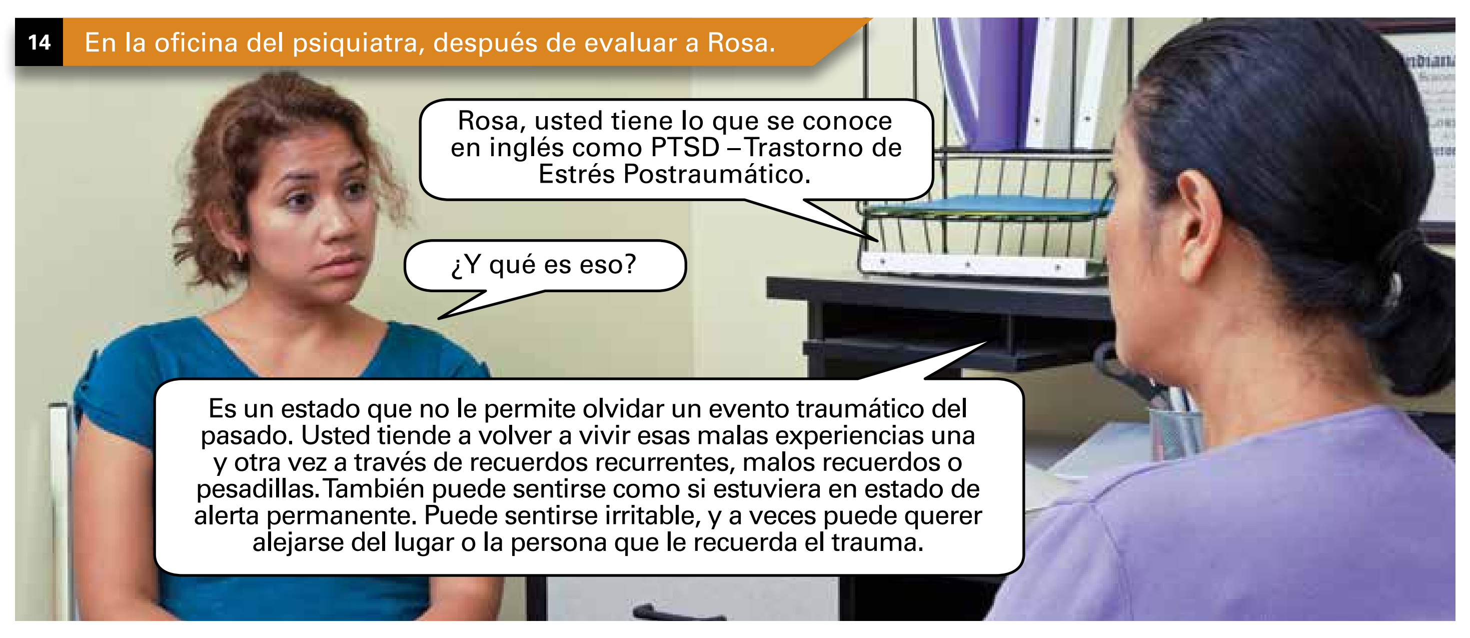

9
En otra parte de la ciudad, Rosa, otra mujer sufriendo debido al abuso de alcohol y drogas, llora por sus hijos.
Servicios de Protección de Niños
¡Mis hijos! ¡No lo puedo creer! ¡Se han ido! Los perdí. Me emborraché y me drogué, y luego perdí el conocimiento. Fue entonces cuando Jorgito y Sofía se lastimaron jugando con la estufa y empezó el incendio.

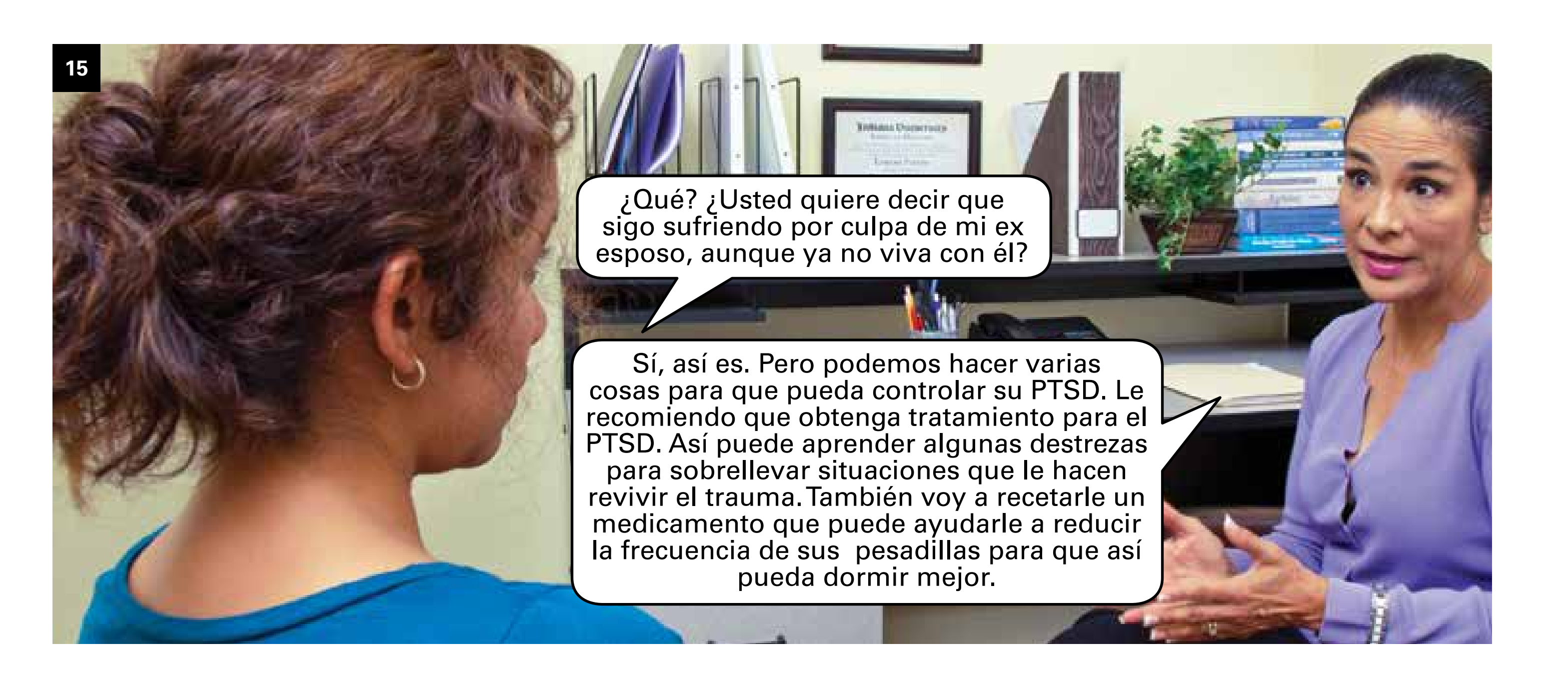

10
En la oficina de Servicios de Protección de Niños, Rosa se reúne con una trabajadora social.
Rosa, la corte ha decidido que por ahora sus hijos se queden con una familia de crianza temporal. Usted necesita entrar en un programa de tratamiento para el abuso de sustancias.
No, ustedes no pueden quitarme a mis hijos. ¡Yo tendré más cuidado esta vez… lo prometo!
Sé que está enojada, pero no se preocupe, los niños van a estar bien. Los podrá visitar mientras usted se va recuperando.


11
CLUB SODA
No puedo dormir. Aún tengo pesadillas con mi ex esposo pegándome. La cocaína es lo único que me ayuda a no pensar en eso.


12
En el Centro Nueva Vida.
Gracias por compartir sus experiencias. Ahora ya saben que no están solas. Ustedes pueden elegir seguir el programa y juntas enfrentaremos sus problemas.

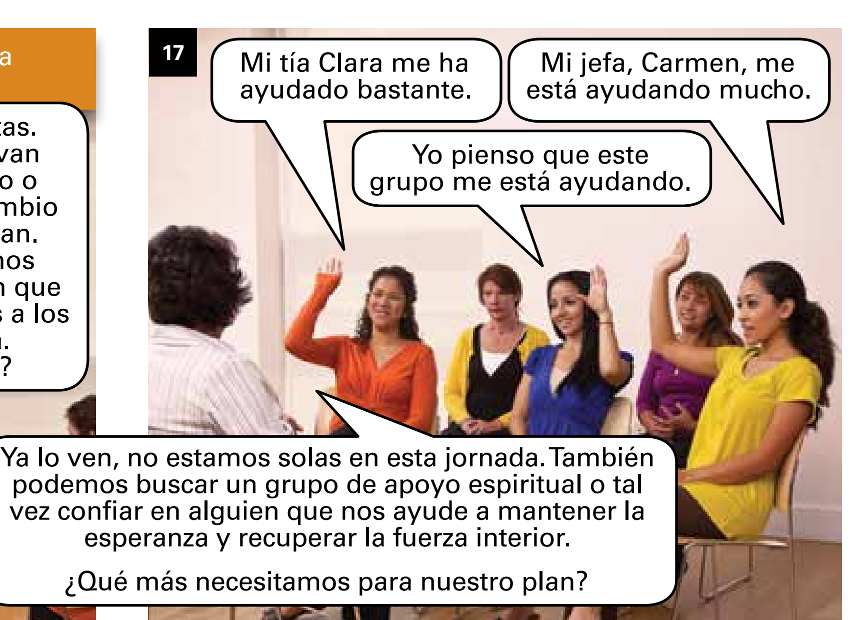

13
Una semana después en una sesión privada.
Rosa, me gustaría recomendarle que vea a un psiquiatra.
Pero ¿por qué?, ¿me pasa algo malo?
No lo vea de esa manera. Un psiquiatra puede ayudarle a entender cómo la situación que vivió con su ex esposo la ha afectado, y también a encontrar mejores formas de afrontar esa experiencia.


14
En la oficina del psiquiatra, después de evaluar a Rosa.
Rosa, usted tiene lo que se conoce en inglés como PTSD – Trastorno de Estrés Postraumático.
¿Y qué es eso?
Es un estado que no le permite olvidar un evento traumático del pasado. Usted tiende a volver a vivir esas malas experiencias una y otra vez a través de recuerdos recurrentes, malos recuerdos o pesadillas. También puede sentirse como si estuviera en estado de alerta permanente. Puede sentirse irritable, y a veces puede querer alejarse del lugar o la persona que le recuerda el trauma.

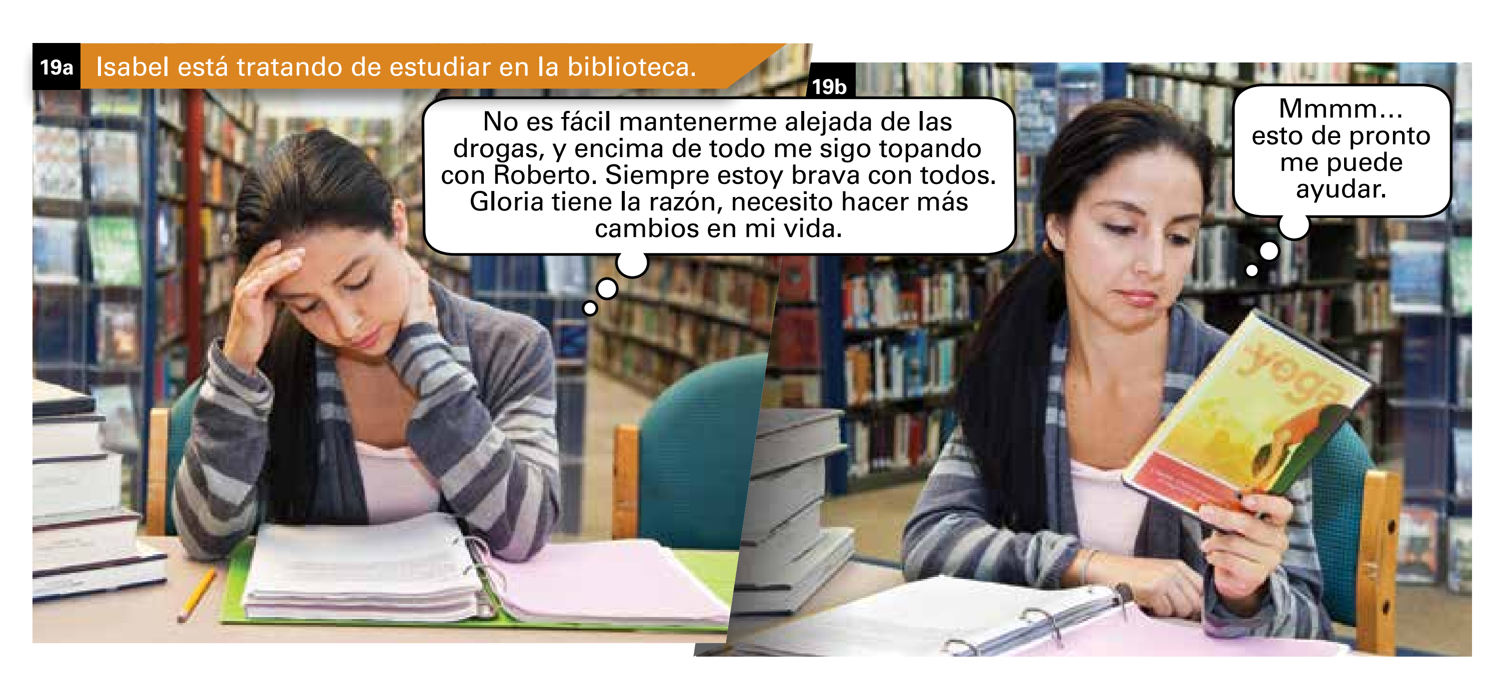


16 Una semana después, en el Centro Nueva Vida, Gloria dirige una sesión de grupo.

Hoy estamos aquí para trabajar en sus metas. Ya sea que éstas sean lograr que le devuelvan la licencia de conducir, conservar su trabajo o recuperar a sus hijos, queremos crear un cambio en sus vidas, y para eso necesitamos un plan. Necesitamos pensar en las personas que nos pueden ayudar. ¿Pueden identificar a alguien que les sirva de ayuda? Además, tal vez hay sitios a los que podemos acudir para obtener ayuda. ¿Pueden identificar alguno de esos sitios?






19a
Isabel está tratando de estudiar en la biblioteca.
No es fácil mantenerme alejada de las drogas, y encima de todo me sigo topando con Roberto. Siempre estoy brava con todos. Gloria tiene la razón, necesito hacer más cambios en mi vida.
19b
Mmmm... esto de pronto me puede ayudar.
yoga


20
Mientras tanto, en el salón de belleza...
Oye, María, te ves muy bien últimamente. ¿Quieres un corte de cabello gratis?
Desde luego, Carmen. ¿Por qué no? La verdad me siento muy bien. En el Centro Nueva Vida me ayudaron a permanecer sobria y además me enviaron donde un doctor para tratar mi problema de depresión. Ella me recetó medicamentos que me han ayudado.


21
Fue difícil dejar de tomar. Luego me sentí tan triste y agobiada. Ahora también voy a una terapia. Eso, junto con los medicamentos, me ha hecho sentir mucho mejor.
¡Pero mira lo bien que te ves ahora! Tomaste el control de tu vida.


22
Bueno, sigo tomando antidepresivos.
Y eso no tiene nada de malo. Muchas personas necesitan medicamentos y probablemente no vas a tomarlos por siempre.


23
Mientras tanto, en el Centro Nueva Vida, Rosa habla en privado con Gloria.
¿Qué está pasando, Rosa? ¿Qué te está agobiando?
Me siento horrible; volví a usar drogas.


24a
Estaba siguiendo mi tratamiento y ha sido tan difícil. Tengo tantas cosas que hacer. He estado buscando trabajo por semanas, pero nadie me devuelve las llamadas.
24b
CLASIFICADOS

25


Me fui del apartamento para tratar de olvidar lo horrible que era vivir con mi ex esposo. He estado viviendo con mi tía Clara y ella se ha portado maravillosamente, pero necesito mi propio lugar y necesito a mis hijos ya. Todo esto ha sido demasiado para mí… y volví a usar cocaína.
Ya veo, Rosa. ¿Pero tú crees que la cocaína te va a ayudar a recuperar a tus hijos?
No, claro que no.
Mira, vamos a hacer un plan para estar seguros que no sufras otra recaída.

26

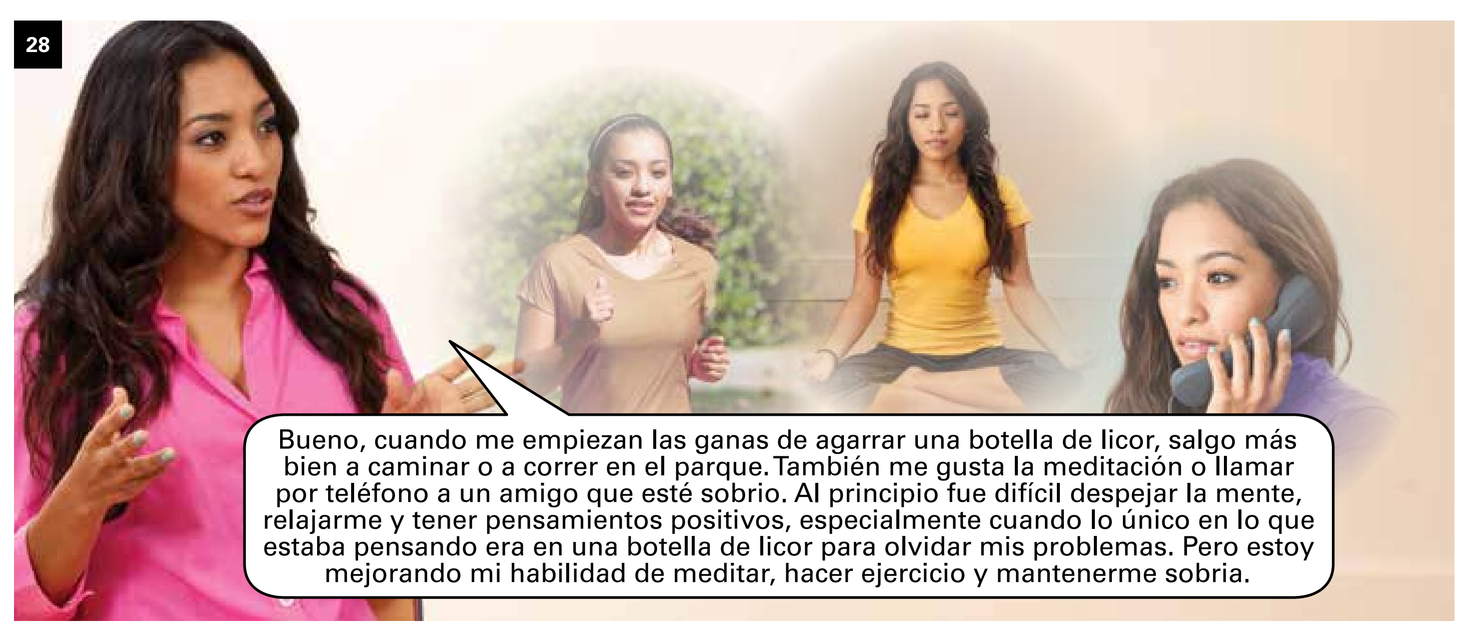

En la próxima sesión de grupo.


Es increíble todo lo que ustedes han logrado como grupo e individualmente. Cada una de ustedes sabe lo que vale y conoce sus propios méritos, así como también los del grupo. Pero ahora hay que seguir trabajando, y debemos prepararnos para la posibilidad de una recaída.

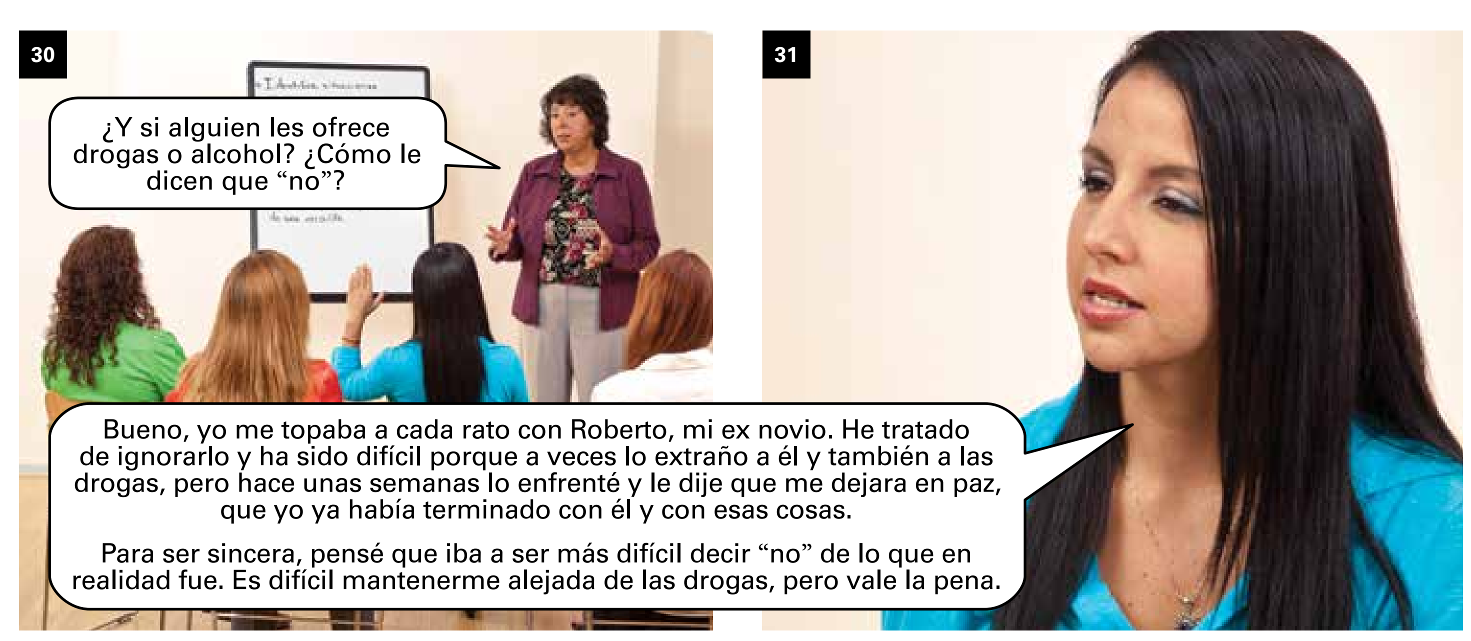
27


A ver María, dime, ¿qué situación te podría hacer desear un trago?
Bueno, cuidar a mi mamá que está enferma y trabajar a tiempo completo es difícil. A veces me siento incapaz y empiezo a sentir ansiedad, y es cuando se me antoja un trago.
¿Y qué haces para evitar tomar?

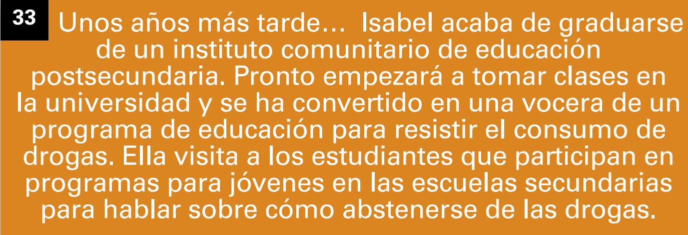
28


Bueno, cuando me empiezan las ganas de agarrar una botella de licor, salgo más bien a caminar o a correr en el parque. También me gusta la meditación o llamar por teléfono a un amigo que esté sobrio. Al principio fue difícil despejar la mente, relajarme y tener pensamientos positivos, especialmente cuando lo único en lo que estaba pensando era en una botella de licor para olvidar mis problemas. Pero estoy mejorando mi habilidad de meditar, hacer ejercicio y mantenerme sobria.

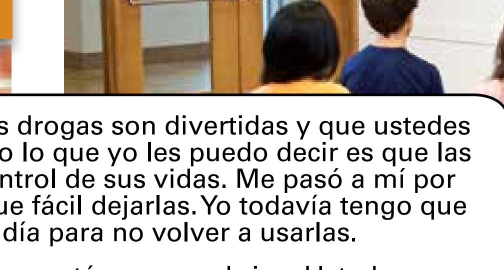

29
*Identifica situaciones altamente riesgosas.
*Reconoce tus debilidades.
*Aprende a rechazar las drogas y el alcohol.
*Evita una recaída.
*Prepárate para la posibilidad de una recaída.
¡Muy bien! Así que María ha identificado ciertas cosas que puede hacer para dejar de pensar en la idea de beber cuando tiene un problema.

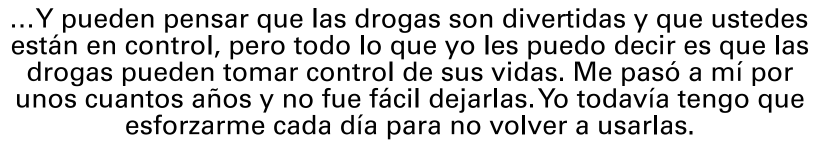

30
¿Y si alguien les ofrece drogas o alcohol? ¿Cómo le dicen que “no”?
31
Bueno, yo me topaba a cada rato con Roberto, mi ex novio. He tratado de ignorarlo y ha sido difícil porque a veces lo extraño a él y también a las drogas, pero hace unas semanas lo enfrenté y le dije que me dejara en paz, que yo ya había terminado con él y con esas cosas.
Para ser sincera, pensé que iba a ser más difícil decir “no” de lo que en realidad fue. Es difícil mantenerme alejada de las drogas, pero vale la pena.


32
¡Bien hecho! Siempre van a encontrar situaciones en sus vidas que pueden provocarles una recaída. Estas situaciones pueden ser externas o pueden estar en su interior. Lo importante es que se preparen y tengan una idea de lo que tienen que hacer para evitar una recaída.











36

María se convirtió en una compañera consejera y ayuda a que otras mujeres en tratamiento para el abuso de sustancias eviten una recaída. Apoyar a otras mujeres le ayuda a María a recordar su propio compromiso de mantenerse sobria.




37
En casa de Rosa.
Voy paso a paso, sigo con mi tratamiento para el PTSD y estoy yendo a un programa de post tratamiento.


38
Descubrimos que no estamos solas.
Y escogimos un camino diferente. Estamos cambiando nuestras vidas.
Nos sentimos más fuertes ahora, y cuando sentimos que nos falta el ánimo, buscamos ayuda.


39
Si tú, un amigo o un familiar tienen un problema de abuso de sustancias, no tengas miedo. No estás sola; existe ayuda. Inténtalo. Date una oportunidad.

Recursos

Para encontrar tratamiento para el abuso de sustancias y la salud mental visite: http://www.samhsa.gov/treatment/index.aspx

Otras publicaciones útiles

- El alcohol y la depresión: El camino de Jorge hacia una vida mejor
- Motivación para el cambio: La historia de Mario y su recuperación después de una tragedia
- Ayudando a sanarse a sí misma: Una guía para mujeres en recuperacíon para ayudarles a enfrentar los problemas asociados con el abuso infantil
- ¿Debería usted hablar con alguien sobre un problema relacionado con las drogas, el alcohol o la salud mental?
- ¿Qué es el tratamiento para el abuso de sustancias? Un folleto para las familias

Cómo obtener copias gratuitas

- Ordene éstas y otras publicaciones en la página web de SAMHSA http://store.samhsa.gov
- Llame a SAMHSA al 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727 [inglés y español])



Publicación del HHS No. (SMA) 13-4781SPAN

Impreso en 2013